



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Мясной плюс»
для обучающихся 5-11 классов
Март - Май 2024 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,94,99, ГКЛ

I НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн. цен.(ккал)	II НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Плов с мясом и перловой крупой	250	22,13/27,51/35,28/478,90	Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
			Чай с малиной	200	
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кондитерское изделие	35	1,93/8,05/22,43/171,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46	Пельмени отварные с маслом	205	17,09/22,27/32,26/398,78
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Кисель витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/14/58/14,95
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3			
СРЕДА			СРЕДА		
Кондитерское изделие	26	1,43/5,98/15,86/122,2	Кондитерское изделие	30	2,4/10,5/15,9/165
Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27	Ежики куриные с красным соусом	90	12,53/11,36/5,98/176,68
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Сок фруктовый)	200	0,2/0/24/100
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Слойка сахарная	80	7,2/22,4/52,8/352	Кондитерское изделие промышленного производства	30	1,5/6,3/15,3/123
Котлета мясная	90	13,84/13/12,41/223,23	Медальоны куриные с томатным соусом и зеленью	105	12,38/10,59/16,84/167,46
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	30	1,5/6,3/15,3/123	Кондитерское изделие	35	1,93/8,05/22,43/171,5
Филе птицы тушеное в томатном соусе	90	16,49/14,11/4,96/213,19	Азу с мясом NEW	240	14,49/21,87/27,27/365,83
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	2,28/0,24/14,76/70,5/ 1,32/0,24/8,04/39,6
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48			



1 ВАРИАНТ
Комплекс «Мясной плюс»
для обучающихся 5-11 классов
Март - Май 2024 г.

для ОУ № 1,7,11,16,17,19,21,25,28,31,33,34,42,44,45,45ф,51,54,62,65,69,71,78,85,85ф,94,99, ГКЛ

III НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)	IV НЕДЕЛЯ		Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/ Эн.цен.(ккал)
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.		ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	
Блинчики с маслом	106/10	5,66/12,51/34,58/282,51	Оладьи со сгущенным молоком	50/10	3,3/10,75/16,04/174,93
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,84/12,69/4,46/191,87	Филе птицы тушеное с овощами	90	14,88/12,69/2,01/182,62
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,26/4,96/31,76/198,84
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48	Напиток плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/14,16/55,48
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Кондитерское изделие	35	1,93/8,05/22,43/171,5	Кондитерское изделие	30	1,35/4,8/18,6/123
Тефтели с сыром NEW	90	11,65/17,51/12,09/254,3	Курица запеченная с соусом и зеленью	90	22,29/12,58/0,99/211,27
Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Компот из смеси фруктов и ягод	200	0,25/0/12,73/51,3	Чай с малиной	200	
СРЕДА			СРЕДА		
Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5	Фрукты в ассортименте	150	0,6/0,6/14,7/70,5
Фрикадельки куриные с красным соусом	90	13,03/8,84/8,16/156,3	Котлета мясная	90	15,81/13,47 /11,23/230,1
Картофельное пюре с маслом	150	3,28/7,81/21,57/170,22	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	100/50	3,41/6,31/18,58/145,71
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с малиной	200		Сок фруктовый	200	0,6/0/33/136
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Кекс с изюмом	100	6,6/22/62/430	Слойка сахарная	80	7,2/22,4/52,8/352
Гуляш	90	15,13/14,63/3,64/207,09	Мясо тушеное	90	14,94/14,16/2,51/197,5
Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49	Рис отварной с маслом	150	3,34/4,91/33,93/191,49
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Отвар из шиповника	200	0,64/0,25/16,06/79,85	Компот из сухофруктов	200	0,37/0/14,85/59,48
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Кондитерское изделие	38	1,71/9,12/25,46/193,8	Кондитерское изделие	30	2,4/10,5/15,9/165
Запеканка куриная под сырной шапкой	90	20,17/20,31/2,09/274,0	Мясные колобки	110	17,99/14,98/12,23/256,89
Макароны отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48	Спагетти отварные с маслом	150	6,76/3,93/41,29/227,48
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,52/0,16/9,84/47/ 1,32/0,24/8,04/39,60
Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73	Чай с сахаром	200	0/0/7,27/28,73